



ワンプレートの夕食レシピ

(1) 湯ぶり鯖の香味ダレ

鯖三枚おろし1尾分、A（塩、酒少々） B（大葉6枚、黄パプリカ1/6個、大根30g）香味ダレ C（濃口大4杯、レモン汁大2杯、砂糖小2杯、万能葱小口切り大2杯、生姜みじん切り小2杯） サラダ菜6枚、プチトマト6個

- 1 鯖は薄くそぎ切りにして、Aをふっておく。沸騰した湯の中に水分を取った鯖をさっと通し、直ぐ氷水に取り出し、水気をふき取る。
- 2 Bの野菜は細切にする。 Cの香味ダレの材料を混ぜ合わせる。
- 3 サラダを敷いて鯖を盛り、香味ダレをかけ、野菜を混ぜ合わせてのせ、トマトを飾る。

(2) 豚肉と玉葱の煮付け

豚細切れ200g、玉葱200g、ピーマン2個、
A（濃口大3杯、みりん大2杯、砂糖大1.5杯） 濃口、みりん各少々、
B（片栗粉小1杯、水大1杯） ホイルケース6枚

- 1 玉葱は1cm幅のくし形に切る。ピーマンは1cm幅の輪切りにしきつとゆがく。
- 2 鍋にAを入れて煮立て、玉葱を入れて炒め煮にして（さつと）皿に取り出し、残りの煮汁に濃口とみりんをたして豚肉を入れて手早く炒め煮にして、皿に取り出す。
- 3 残りの煮汁にBでとろみをつけ、玉葱、豚肉、ピーマンを入れてひと混ぜする。

(3) ほうれん草とえのき茸の柚子おひたし

ほうれん草1束、A（めんつゆ、水各々大2杯） えのき茸1袋、柚子小1個、
B（めんつゆ大2杯、柚子の皮すりおろし、絞り汁）糸かつお適量、

- 1 ほうれん草はゆがき、水に取り、水気をきってから4~5cm長さに切り、Aに浸ける
- 2 えのき茸は根元を切り落とし、半分に切り、鍋に入れてしんなりするまで空いりする
- 3 ボールにBを入れ、汁気をきったほうれん草とえのきを加えてあえる。
- 4 器に盛って糸かつおを飾る。

(4) 胡瓜とワカメの梅肉和え

胡瓜 1本、戻しワカメ C 1/2杯、大葉 6枚

A (梅干し 2~3個、みりん、濃口各適量) 白胡麻少々

- 1 胡瓜は薄い輪切りにして、(水 C 1杯と塩小 1杯) に 10分位浸けた後、かるく絞る。
- 2 ワカメは熱湯にさっとくぐらし、冷やしてから食べやすく切る。1とAと共に和える。
- 3 大葉の上に盛り、白胡麻を飾る。

(5) うずら卵の紅茶煮

うずら卵 12個、紅茶 2袋、 塩

- 1 ゆがいたうずら卵に少しわれめを入れ、かぶる位の水と紅茶と塩を入れて 2~3分煮て、そのまま浸しておく。

(6) うき雲のすまし汁

だし汁 A (水 6杯、ほんだし小 2杯) B (塩小 1/2杯、薄口大 2杯)

C (卵 3個、生パン粉 C 1/2杯) 三つ葉 1/2束、

- 1 だし汁を沸騰後、Bで味をつけ、Cのよく混ぜ合わせたものを静かに上から流し入れ卵に火が通ったら 5mmに切った三つ葉を入れる。

(7) 焼いものキウイソースかけ

細長いさつまいも 2本、バター 40g、ホイル、

A (キウイ 2個、バター 30g) 季節の葉

- 1 さつまいもを 12個の輪切りにして水に浸けてから水気を拭く。
- 2 1にバターをのせてホイルに包み、オーブントースターで 15分位、オーブンで 7~8分、フライパンで 10分位軟らかくなるまで火を通す。
- 3 キウイをすりおらし、溶かしたバターと混ぜる。
- 4 焼き上がりのさつまいもにキウイソースをかける。

